
KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA WANITA DEWASA AWAL YANG SUDAH MEMILIKI ANAK

Oleh

Niawana Br Bangun

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

E-mail: NiawanaBrBangun@gmail.com

Article History:

Received: 02-12-2022

Revised: 19-12-2022

Accepted: 03-01-2023

Keywords:

Body dissatisfaction, psychological well-being, women adult.

Abstract: *Body shape dissatisfaction is often experienced by early adult women who already have children. Kartikasari (2013), found a relationship between body dissatisfaction and psychological well-being. Psychological well-being defined as the full realization/achievement of an individual's potential. It is then that a person can fully accept their strengths and weaknesses. The purpose of this study was to determine the relationship between body dissatisfaction and psychological well-being in early adult women who have had children, using a quantitative correlation approach. The number of participants was 69 early adult women with children. This study uses a scale of body dissatisfaction and psychological well-being, with the result that there is a significant positive between body dissatisfaction and psychological well-being.*

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis adalah hal yang penting bagi setiap individu, termasuk wanita pada usia dewasa awal. Kesejahteraan psikologis dapat membuat wanita merasa puas dan bahagia dalam menjalani hidup sebagai seorang ibu dan menjadi seorang istri sehingga dapat memaksimalkan potensi dalam dirinya dan menjalin relasi yang baik pada orang lain. *Psychological well-being* adalah sebuah situasi keadaan dimana individu mendapatkan kesejahteraan dalam kehidupannya yang disebabkan karena penerimaan diri dengan semua kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, mampu menciptakan relasi yang positif dengan oranglain dan lingkungan sekitar, mampu menghadapi lingkungan luar dan memiliki arti dalam hidup sehingga dapat merealisasikan setiap potensi yang ada dalam dirinya (Ryff, 1989). Ketika seseorang memiliki *psychological well-being* yang positif maka individu tersebut dapat memaksimalkan dan mengembangkan potensi dalam dirinya serta menjalin relasi yang baik dengan lingkungannya. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki *psychological well-being* yang rendah maka dapat menghambat individu tersebut untuk mengembangkan potensi dalam dirinya, hal ini disebabkan karena adanya keterpakuan terhadap kekurangan yang ada dalam dirinya (Kartikasari, 2013).

Memasuki dewasa awal merupakan usia yang produktif dalam berbagai hal. Di usia yang sedang produktif umumnya wanita menikah dan mempunyai anak. Namun setelah melahirkan wanita mengalami perubahan pada bentuk fisik mereka. Tiggemann dan Lynch (Kartikasari, 2013) menunjukkan bahwa wanita pada usia 20-84 tahun, akan terus menerus

berkelut dengan isu yang berkaitan dengan bahayanya ukuran dan bentuk tubuh dalam hidupnya. Kondisi ini dapat berefek menurunnya *psychological well-being* pada seorang individu akan mempengaruhi kualitas dalam dirinya (Kartikasari, 2013). Hasil wawancara penulis pada wanita dewasa awal yang sudah mempunyai anak menunjukkan bahwa, mereka memiliki perasaan yang mulai kurang untuk menerima diri mereka hal ini menyebabkan mereka kurang percaya diri saat menjalin relasi dengan oranglain sehingga mempengaruhi pertumbuhan pribadi pada mereka untuk mengembangkan potensi dalam dirinya.

Memiliki tubuh yang indah merupakan idaman setiap wanita. Namun tak jarang perubahan fisik pada wanita dewasa awal berubah, yang disebabkan karena melahirkan dan memiliki anak. Setelah melahirkan, berat badan pada perempuan meningkat hal ini disebabkan karena kebiasaan makanan yang dikonsumsi kurang sehat dan aktivitas yang minim (Ostbye dkk., 2012). Kenaikan berat badan yang tinggi saat kehamilan sangat mempengaruhi terhadap retensi berat badan postpartum atau perempuan yang baru melahirkan (Mezler dkk., 2010). Haugen dkk., (2014) menyampaikan apabila kenaikan berat badan saat masa kehamilan melebihi dari rekomendasi IOM (*institute of medicine*), maka pada 6 bulan setelah melahirkan akan beresiko mengalami kenaikan berat badan lebih dari 5 kg. Saat mengalami kenaikan berat badan ataupun perubahan pada bentuk fisik, mereka akan melakukan perbaikan-perbaikan pada fisik mereka untuk mendapat bentuk tubuh ideal yang disebabkan karena merasa tidak puas akan keadaan bentuk tubuhnya.

Menurut Rosen dan Reiter (1999) Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan keterpakuan pikiran akan penilaian yang buruk pada tampilan fisik dan adanya perasaan tidak percaya diri pada keadaan fisik saat berada dilingkungan sosial. . Perubahan fisik yang kerap terjadi pada perempuan adalah peningkatan lemak pada tubuh, keadaan tersebut yang menyebabkan ketidakpuasan pada perempuan termasuk pada wanita dewasa awal yang baru memiliki anak, sehingga berusaha untuk menurunkan berat badan (Sarwono, 2000). Perempuan yang menginternalisasi bentuk tubuh ideal berdasarkan pandangan masyarakat ke dalam dirinya akan lebih mudah merasakan perasaan ketidakpuasan bentuk tubuhnya jika standar bentuk tubuh ideal tidak sesuai dan tidak terpenuhi (Bearman dkk, 2006). Menurut Calhoun (1995) pada tahun 1984 suatu perusahaan riset pasar melaporkan bahwa sebanyak 30% dari wanita Amerika dan 16% pria melakukan diet. Hasil data nasional dari Amerika juga mengatakan bahwa, sekitar 44% wanita mencoba untuk melakukan penurunan berat badan dan sisanya yang kurang lebih 26% lainnya mempertahankan berat badan mereka.

Peneliti melakukan wawancara non-formal pada bulan februari sampai maret 2022 yang dilakukan pada lima subjek wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak. Subjek pertama berusia 27 tahun berinisial EO. Seorang ibu yang berprofesi sebagai bidan, dan saat ini sedang melakukan cuti karena baru saja melahirkan anak keduanya. EO mengalami kenaikan berat badan setelah melahirkan anak pertama dan makin bertambah setelah melahirkan anak kedua, EO merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya. Subjek kedua seorang bidan yang membuka klinik persalinan yang berusia 34 tahun berinisial RM dan sudah memiliki dua anak laki-laki. RM menyampaikan bahwa diri tidakpuas dengan keadaan tubuhnya saat sudah memiliki anak. Subjek ketiga seorang wanita berusia 31 tahun dengan inisial PA yang sudah memiliki satu anak. PA menyampaikan bahwa PA merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya setelah memiliki anak dan terkadang tidak percaya diri untuk

memakai pakaian apapun karena merasa tubuh yang dimilikinya tidak bagus. Subjek keempat adalah pada ibu yang sudah memiliki 2 anak yang berusia 35 tahun dengan inisial LG yang berprofesi sebagai guru sekolah dasar, LG merasakan ketidakpuasan pada tubuhnya hal ini menjadi beban bagi LG dan memaksakan diri untuk tampil lebih menarik. Subjek kelima seorang ibu rumah tangga yang berusia 32 tahun dengan inisial SU. SU sudah memiliki dua anak, SU menyampaikan mengalami kekendoran pada bagian tubuh diri dan sangat merasa tidak percaya diri dan mengatakan kadang kurang menerima keadaan dirinya karena merasa tubuhnya sudah sangat jauh dari kata ideal.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Evahani (2012) ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh ibu dan ketidakpuasan bentuk tubuh anak, hal ini terjadi dikarenakan ibu salah satu orang yang memberikan persepsi mengenai ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimiliki ibu melalui perilaku sang ibu dalam hari-hari yang dijalani sehingga diperhatikan oleh anak. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Kartikasari (2013) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *psychological well-being* pada karyawan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh maka akan semakin rendah *psychological well-being* pada karyawan, begitu juga hasil sebaliknya semakin rendah ketidakpuasan bentuk tubuh maka akan semakin tinggi *psychological well-being* pada karyawan. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan Abdillah (2016) pada remaja menunjukkan hasil analisis bahwa tidak ada korelasi signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *psychological well-being* pada remaja. Peran ketidakpuasan bentuk tubuh dapat menjadi faktor yang berpengaruh pada *psychological well-being* yang tidak signifikan pada remaja. Ketidakpuasan bentuk tubuh juga dapat menjadi salah satu *self-acceptance* yang merupakan bagian dari dimensi *psychological well-being*. Kehidupan remaja terlihat cukup baik secara sosial dan ekonomi, hal tersebut yang membuat remaja tidak memperlakukan kondisi fisik dan membuat remaja menjalani kehidupan dengan baik.

LANDASAN TEORI

Berdasarkan hasil temuan *World Health Organization* (WHO) (dalam hendarko, 2016). Seorang yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh akan mengubah bentuk tubuh mereka dan merawat diri agar lebih terlihat menarik dan menjadi sesuai yang mereka inginkan. Penelitian yang dilakukan oleh Charles dan Kerr (dalam Grogan, 2008) menemukan bahwa kebanyakan perempuan tidak merasa puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami oleh wanita dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada wanita.

Psychological Well Being

1. Definisi *Psychological Well Being*

Psychological well-being

Merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu dimana individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang ada dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dan membuat lingkungannya agar sesuai dengan keinginannya, mempunyai tujuan hidup, serta terus mengembangkan pribadinya (Ryff,1989).

Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being*

Ryff (1995) mengembangkan *psychological well-being* menjadi 6 (enam) dimensi :

- a) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*).

Penerimaan diri adalah bagaimana individu tersebut menerima diri sendiri secara apa adanya dan pengalamannya. Menurut Ryff (1995), semakin individu dapat menerima dirinya sendiri, maka akan semakin tinggi sikap positif individu tersebut terhadap diri sendiri, memahami, menerima semua aspek diri, termasuk kualitas diri yang buruk dan memandang masa lalu sebagai sesuatu yang baik. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan individu terhadap diri sendiri maka individu tersebut akan semakin tidak puas dengan dirinya sendiri, akan kecewa dengan masa lalu, dan kualitas diri sehingga menimbulkan perasaan ingin menjadi orang lain.

b) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship With Others*).

Hubungan positif dengan orang lain merupakan tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari oleh kepercayaan, serta perasaan empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat. Hubungan tersebut bukan hanya sekedar menjalin hubungan dengan orang lain guna memenuhi kebutuhan psikologis seperti keintiman, tetapi hubungan tersebut sudah melibatkan pengalaman diri sebagai metafisik yang dihubungkan dengan kemampuan menggabungkan identitas diri dengan orang lain serta menghindarkan diri dari perasaan terisolasi dan sendiri. Menurut Ryff (1995), semakin besar kemampuan individu dalam membina hubungan interpersonal, maka hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, menyayangi, menjalin keintiman dengan orang lain, memahami konsep memberi dan menerima dalam membangun sebuah hubungan. Sebaliknya individu yang tidak dapat membangun hubungan interpersonal dengan baik maka individu tersebut akan merasa terisolasi, kurang terbuka, kurang bisa bersikap hangat, dan tidak bisa memperhatikan kesejahteraan orang lain dan tidak bersedia berkompromi untuk mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.

c) Otonomi (*Autonomy*).

Otonomi adalah tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal. Atribut ini merupakan dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan individu berasal dari dirinya sendiri, tanpa adanya kendali dari orang lain. Individu yang berhasil mengaktualisasikan dirinya menunjukkan fungsi otonomi dan ketahanan terhadap keterasingan budaya. Orang yang memiliki otonomi digambarkan mampu mengatur dirinya sendiri dan memiliki keinginan sesuai dengan standard individu tersebut sehingga membentuk kepercayaan pada diri sendiri, bukan pada kepercayaan orang banyak. Ryff (1995) mengatakan bahwa, orang yang memiliki otonomi tinggi mampu menentukan keputusan bagi dirinya sendiri, dalam arti mampu melepaskan tekanan sosial dan sebaliknya, orang yang memiliki otonomi rendah akan mengevaluasi dirinya melalui pandangan orang lain dan menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial.

d) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*).

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Menurut Ryff (1995) individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki rasa menguasai, berkompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ditawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih

atau menciptakan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Sebaliknya penguasaan lingkungan yang rendah akan membuat individu cenderung sulit mengembangkan lingkungan sekitar, kurang menyadari kesempatan yang ditawarkan di lingkungan dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia di luar diri.

e) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*).

Individu yang positif pasti memiliki tujuan, kehendak, dan merasa hidupnya terarah pada tujuan tertentu, yang memberikan kontribusi pada perasaan bahwa hidupnya berarti. Dalam penjelasannya, Ryff (1995) menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang baik dikatakan memiliki tujuan hidup dan arah kehidupan, merasa memiliki arti tersendiri dari pengalaman hidup masa kini dan masa lalu, percaya pada *belief* tertentu yang memberikan arah hidupnya serta memiliki cita-cita atau tujuan hidupnya. Sebaliknya individu yang kurang memiliki tujuan hidup hanya memiliki sedikit keinginan dan cita-cita saja, kurang memiliki arah kehidupan yang jelas dan tidak melihat pengalamannya di masa lalu serta tidak memiliki bakat yang menjadi kehidupannya lebih berarti.

f) Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*).

Pertumbuhan pribadi merupakan tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai orang (*person*). Kemampuan ini merupakan gagasan dari individu untuk terus memperkuat kondisi internal alamiahnya. Dalam diri individu terdapat suatu kekuatan yang terus berjuang dan melawan rintangan eksternal, sehingga pada akhirnya individu berjuang untuk meningkatkan kesejahteraan dari pada sekedar memenuhi aturan moral.

Pada bagian ini, *psychological well-being* diukur berdasarkan dimensi-dimensi yang telah dikemukakan oleh Ryff yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Psychological Well-Being

Ryff (1995) terdapat empat faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being*, yaitu:

a. Usia

Menurut Ryff (1995), dimensi-dimensi dari *Psychological Well-Being* seperti penguasaan lingkungan, dan otonomi meningkat searah dengan bertambahnya usia. Penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain tidak memiliki perbedaan dengan bertambahnya usia.

b. Jenis Kelamin

Menurut Ryff (1995), perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Ditemukan bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang lebih positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik dari pada pria.

c. Budaya

Ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi pada individualisme dan kemandirian seperti dalam aspek penerimaan diri atau otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya barat. Sementara itu, masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi kolektif dan saling ketergantungan dalam konteks budaya timur seperti yang termasuk dalam aspek hubungan positif dengan orang yang bersifat kekeluargaan.

d. Religiusitas

Menurut Chamberlain & Zika (Amadiyati & Utami, 2007) menyebutkan bahwa religiusitas mempunyai hubungan positif dengan kesejahteraan dan kesehatan mental. Lebih lanjut, Ellison (dalam Amadiyati & Utami, 2007) menyatakan bahwa agama mampu meningkatkan *Psychological Well-Being* dalam diri seseorang. Ellison juga menjelaskan bahwa adanya korelasi antara religiusitas dengan *Psychological Well-Being*, dimana individu dengan religiusitas yang kuat, tingkat *Psychological Well-Being* juga akan lebih tinggi, sehingga akan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup.

e. Dukungan Sosial

Menurut Persma (Desiningrum, 2010) menyatakan bahwa dukungan secara informatif disertai dengan dukungan emosional yang baik akan meningkatkan *Psychological Well-Being* pada individu. Menurut Winnubust (dalam Desiningrum, 2010) dukungan sosial erat kaitannya dengan hubungan yang harmonis dengan orang lain sehingga individu tersebut mengetahui bahwa orang lain peduli, menghargai dan mencintai dirinya.

f. Kepribadian

Ryff dan Keyes (1995) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* adalah kepribadian. Individu yang memiliki kepribadian yang sehat adalah individu yang memiliki coping skill yang efektif, sehingga individu tersebut mampu menghindari stres dan konflik, memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, dan mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan.

g. Stres

Menurut Rathi dan Rastogi (2007), stres merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *Psychological Well-Being* pada diri seseorang. *Psychological Well-Being* pada penderita diabetes dapat menurun diakibatkan perubahan kesehatan yang diakibatkan oleh stres yang dirasakan.

Melalui yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* memiliki dua macam faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian dan stres. Sedangkan faktor eksternal yaitu terdiri dari budaya dan dukungan sosial.

Ketidakpuasan bentuk tubuh

1. Definisi ketidakpuasan bentuk tubuh

Menurut Rosen dan Reiter (1999) Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan keterpakuan pikiran akan penilaian yang buruk pada tampilan fisik dan adanya perasaan tidak percaya diri pada keadaan fisik saat berada dilingkungan sosial. Ketidakpuasan bentuk tubuh tersebut merupakan salah satu faktor yang akan memiliki dampak pada diri sendiri dan kehidupan.

2. Aspek Ketidakpuasan bentuk tubuh

Aspek dalam ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (1999) yaitu sebagai berikut:

1. Penilaian negatif pada bentuk tubuh; baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu dari tubuhnya. Tak sedikit perempuan yang merasa tidak nyaman pada tubuh mereka yang jauh dari kata sempurna. Namun mereka akan merasa lebih baik ketika membandingkan diri mereka dengan orang memiliki tubuh kurang ideal.

2. Perasaan malu/penarikan diri pada bentuk tubuh saat berada dilingkungan sosial. Hal tersebut dikarenakan dirinya merasa sering diperhatikan penampilannya.
3. *Body cheking*/pemeriksaan tubuh. Seseorang yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya seringkali memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan bercermin untuk melihat tampilan bentuk tubuh mereka.
4. Kamuflase/penyamaran tubuh. Seseorang yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh tidak jarang melakukan penyamaran bentuk tubuh mereka dari keadaan yang sebenarnya. Hal tersebut dilakukan untuk kepuasan diri dan menyenangkan hati mereka.
5. Menjauhi aktivitas sosial ataupun kontak fisik dengan orang lain.

3. Dinamika keterkaitan Variabel

Ketidakpuasan pada fisik yang dimiliki pada wanita dewasa awal saat mengalami perubahan pada tubuh mereka setelah melahirkan dan memiliki membuat penurunan kesejahteraan. Keadaan tersebut, karena mengalami kurangnya kepercayaan diri saat menjalin relasi dengan orang lain. Ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimiliki umumnya mempunyai keinginan untuk menjadi lebih langsing dan menarik. Hal ini dapat disebabkan dari berbagai hal, biasanya disebabkan dari pengaruh lingkungan, keluarga dan tempat kerja yang mempengaruhi.

Ketika mereka merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki dan merasa jauh dari kata ideal mereka akan melakukan penilaian negatif terhadap tubuh mereka sehingga mereka mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi. Hal tersebut yang membuat mereka mengalami penilaian negatif dan membuat mereka tidak menerima kondisi tubuh mereka apa adanya. Saat wanita mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi (positif), akan mengakibatkan kurangnya rasa kepercayaan diri, memiliki perasaan negatif pada tubuhnya, mempunyai pengendalian diri yang kurang baik, dan persepsi lingkungan terhadap standar kecantikan. Dengan demikian maka *psychological well-being* yang rendah (negatif) terjadi apabila mempunyai persepsi negatif terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh, yang mengakibatkan penilaian negatif yang membuat mereka tidak menerima kondisi tubuh mereka apa adanya dan tidak dapat untuk mengembangkan potensi dalam dirinya. Begitu pula sebaliknya, saat ketidakpuasan bentuk tubuh yang rendah (negatif) akan memperlihatkan adanya perasaan positif pada tubuh, kepercayaan diri dan mampu mengendalikan diri lebih baik sehingga akan mempengaruhi *psychological well-being* tinggi (positif).

4. Hipotesis

Terdapat hubungan yang positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak. Semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh maka semakin rendah *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional.

B. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel X dan variabel Y

A. Variabel independent dalam penelitian ini adalah ketidakpuasan bentuk tubuh

B. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *psychological well-being*

C. Definisi operasional

A. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being adalah suatu keadaan individu merasakan kesejahteraan dalam hidupnya yang disebabkan penerimaan diri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, mampu saat menjalani relasi yang positif dengan orang lain dan mampu menguasai diri dan lingkungannya sehingga individu dapat berkembang menjadi pribadi yang positif (Ryff,1989). Untuk mengukur *psychological well-being* menggunakan skala *psychological well-being* dari aspek-aspek Ryff (1989) skor yang tinggi menunjukkan bahwa *psychological well-being* yang tinggi dan sebaliknya skor yang rendah menunjukkan *psychological well-being* yang rendah.

B. Ketidakpuasan bentuk tubuh

Menurut Rosen dan Reiter (1999) Ketidakpuasan bentuk tubuh adalah suatu keadaan terpaku pada pikiran mengenai penilaian yang negatif pada penampilan fisik dan adanya perasaan tidak percaya diri saat berada dilingkungan individu tersebut berada. Beberapa aspek yang mengukur ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (rosen) yaitu penilaian negatif pada bentuk tubuh, mempunyai perasaan malu/penarikan diri saat berada dilingkungan sosial, *body checking*, kamufase dan menjauhi aktivitas sosial. Dalam mengukur ketidakpuasan bentuk tubuh menggunakan skala yang dikembangkan melalui aspek-aspek Rosen dan Reiter (1999) skor ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi menunjukkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh tinggi dan begitu sebaliknya skor yang rendah menunjukkan ketidakpuasan bentuk tubuh yang rendah.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang berusia 18-40, yang sudah memiliki anak. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 69 responden yang mengisi skala melalui *google form* yang dibagikan pada tanggal 13 April 2022- 4 Mei 2022 dengan menggunakan Teknik *accidental sampling*.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala ketidakpuasan bentuk tubuh dan skala *Psychological well-being*. Skala dalam ketidakpuasan bentuk tubuh disusun berdasarkan aspek-aspek dari Rosen dan Reiter (1999). Skala *psychological well-being* dalam penelitian ini diukur dengan skala *psychological well-being* yang diciptakan oleh Ryff (1989) yang terdiri dari 6 aspek. Kedua skala tersebut dikembangkan oleh peneliti melalui aspek-aspek menjadi beberapa. Pada skala 1 mengukur variabel ketidakpuasan bentuk tubuh dengan 50 aitem. Skala 2 mengukur variabel *psychological well-being* dengan 33 variabel. Setelah melakukan beberapa kali proses bimbingan, peneliti mendapatkan izin oleh dosen pembimbing untuk melakukan pengambilan data. Setelah melakukan pengambilan data, peneliti melakukan perhitungan validitas, reabilitas, uji asumsi, uji hipotesis dengan menggunakan program *IBM SPSS versi 26*.

Pada skala ketidakpuasan bentuk tubuh dalam penelitian ini terdiri dari 50 aitem dengan 25 aitem *favourable* dan 25 *unfavorable*. Teknik penilaian pada skala ketidakpuasan

bentuk tubuh menggunakan empat alternatif jawaban yaitu “Sangat Setuju” (SS), “Setuju” (S), “Tidak Setuju” (TS), “Sangat Tidak Setuju” (STS). Perhitungan uji seleksi aitem dan reabilitas skala ketidakpuasan bentuk tubuh dilakukan dengan standar koefisien $\geq 0,25$ (Azwar, 2012). Berdasarkan hasil uji seleksi aitem yang terdiri dari 50 aitem diperoleh hasil sebanyak 22 aitem gugur dan 28 aitem yang diterima dengan koefisien *Alpha Cronbach* 0,910 artinya data *reliable* dan dapat dilanjutkan ke uji lainnya.

Skala *psychological well-being* dalam penelitian ini diukur dengan skala *psychological well-being* yang diciptakan oleh Ryff (1989) yang dikembangkan oleh peneliti yang dengan skala penelitian yang terdiri 18 aitem *favorable* dan 15 *unfavorable*. Dalam skala *psychological well-being* menggunakan empat alternatif jawaban yang disediakan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) sangat tidak setuju (STS). Perhitungan uji seleksi item dan reabilitas skala *psychological well-being* yang dilakukan sebanyak tiga kali putaran dengan standar koefisien korelasi $\geq 0,25$ (Azwar, 2012). Terdapat 12 item yang diterima setelah dilakukan uji seleksi putaran ketiga, dan koefisien *Alpha Cronbach* 0,837 yang artinya data *reliable* dan dapat dilanjutkan ke uji lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengumpulan Data Penelitian

Peneliti mengambil data dengan menyebarkan kuisioner menggunakan *google Form* yang disebarakan melalui aplikasi *whatsapp*, *facebook* dan *Instagram* pada tanggal 13 April 2022- 4 Mei 2022. Tidak ada kendala yang dihadapi saat pengambilan data .

B. Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang sudah melahirkan dan memiliki anak dengan usia 18 tahun sampai 40 tahun. Penelitian ini menggunakan data yang diperoleh 69 responden. Data yang telah terkumpul kemudian dikelompokkan dan dideskripsikan berlandaskan data demografis. Adapun deskripsi data partisipan menurut data demografis sebagai berikut.

Tabel 1.0 Rentang usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase
18 Tahun	4	5,797 %
19 Tahun	1	1,449 %
20 tahun	2	2,898 %
21 tahun	4	5,797 %
22 tahun	4	5,797 %
23 tahun	3	4,347 %
24 tahun	5	7,246 %
25 tahun	1	1,449 %
26 Tahun	3	4,347 %
27 Tahun	6	8,695 %
28 Tahun	3	4,347 %
29 Tahun	6	8,695 %
30 Tahun	6	8,695 %

31 Tahun	2	2,898 %
32 Tahun	5	7,246 %
33 Tahun	2	2,898 %
34 Tahun	2	2,898 %
35 tahun	3	4,347 %
36 Tahun	1	1,449 %
38 Tahun	5	7,246 %
40 Tahun	1	1,449 %
Total	69	100%

Pada 69 partisipan wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak dengan rentang usia 18-40 tahun. Mayoritas partisipan yang berusia 27 tahun, 30 tahun, dan 31 tahun masing-masing sebanyak 6 orang dengan presentase 8,695 % dari total partisipan 69 orang. Selain itu sesuai dengan jumlah anak yang dimiliki mayoritas partisipan yang memiliki jumlah anak satu sebanyak 37 partisipan dengan presentase 53,62 % dari total partisipan 69 orang.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis deskriptif

Tabel 2.0 Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

No	Interval	Kategori	F	Persentase	Mean	SD
1	$72 \leq x < 90$	Sangat Tinggi	50	72,463 %	75.36	11.
2	$54 \leq x < 72$	Tinggi	15	21,739 %		64
3	$36 \leq x < 54$	Rendah	4	5,797 %		
4	$28 \leq x < 36$	Sangat Rendah	0	0%		
Total			69	100%		

Tabel diatas menunjukkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak pada partisipan masuk dalam kategori sangat tinggi terdapat 50 responden dengan presentase 72,463 % dan kategori rendah 4 responden dengan presentase 5,797%. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi.

Tabel 3.0 Psychological Well-Being

No	Interval	Kategori	F	Persentase	Mean	SD
1	$78 \leq x < 100$	Sangat Tinggi	0	0 %	26.71	5.22
2	$56 \leq x < 78$	Tinggi	0	0 %		
3	$34 \leq x < 56$	Rendah	5	7,246 %		
4	$12 \leq x < 34$	Sangat Rendah	64	92,753 %		
Total			69	100%		

Tabel diatas memperlihatkan bahwa partisipan masuk kategori sangat rendah 64 partisipan dengan presentase 92,753 % dan kategori rendah 5 partisipan dengan presentase 7,246 %. Dari presentase diatas menunjukkan bahwa partisipan memiliki skor yang rendah terhadap *psychological well-being*.

2. Uji Hipotesis

a. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji *one sample-Kolmogorov Smirnov* menggunakan SPSS for windows versi 26, diketahui bahwa skala ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki nilai *Kolmogorov Smirnov* 0.093 ($p = 0.200$) dan skala *psychological well-being* memiliki nilai *Kolmogorov Smirnov* 0.092 ($p = 0.200$). Data yang berdistribusi normal harus memenuhi syarat data normal yaitu $p > 0,05$. Artinya, semua data responden dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 4.0 Hasil Uji Normalitas

	Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	<i>Psychological Well-Being</i>
<i>N</i>	69	69
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	0.093	0.092
<i>Asymp. Sig. (1-tailed)</i>	.200	.200

b. Uji Linearitas

Penelitian ini menggunakan uji linearitas lebih dulu yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel memiliki hubungan secara linear atau tidak. Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan ANOVA *table of linearity*, diketahui bahwa *table Deviantion from Linearity* menunjukkan nilai $F = 0.428$ dan $p = 0.992 > 0,05$ Artinya ketidakpuasan bentuk tubuh dan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal memiliki hubungan yang tidak linear.

Tabel 5.0 Hasil Uji Linearitas

			F	Sig.
Ketidakpuasan bentuk tubuh* <i>Psychological well-being</i>	Between Groups	<i>Linearity</i>	62.230	.000
		<i>Deviation from Linearity</i>	0.428	.992

c. Uji Hipotesis Korelasional

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi *pearson correlation* antara variabel ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *psychological well-being*, maka diperoleh nilai $r = 0.755$ dengan signifikan 0.000 ($p < 0.05$). Hasil uji korelasi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak. Maka dari itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.

Tabel 6.0 Hasil Uji Korelasi

		<i>Psychological well-being</i>	Ketidakpuasan bentuk tubuh
<i>Pearson correlation</i>	Ketidakpuasan bentuk tubuh	<i>Correlation Coefficient</i>	.755
		<i>Sig. (1-tailed)</i>	.000

D. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak dengan hasil uji korelasi dengan analisa data menunjukkan bahwa nilai $r = 0,755$ dan nilai signifikan sebesar $0,000$ ($p < 0,005$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak yang berarti ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal tidak memiliki korelasi. Hasil penelitian yang dilakukan Abdillah (2016) pada remaja menunjukkan hasil analisis bahwa tidak ada korelasi signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *psychological well-being* pada remaja.

Ada beberapa faktor yang membuat hipotesis ditolak yaitu item-item pada skala yang dibuat oleh peneliti kurang terfokus pada skala *psychological well-being*. Hal ini dapat disebabkan karena peneliti yang kurang membuat penulisan aitem yang mudah untuk dipahami. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti merupakan hipotesis negatif, yaitu semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh maka semakin rendah *psychological well-being*. Sedangkan hasil penelitian ini merupakan terdapat hubungan yang positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat hubungan positif antara variabel ketidakpuasan bentuk tubuh antara *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak. Bahwa hipotesis ditolak yang berarti ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal tidak memiliki korelasi.

Saran

1. Bagi responden
Bagi responden diharapkan untuk dapat lebih mengelola diri kearah yang lebih positif dan berpikir positif pada diri sendiri dan menjalin relasi yang baik dengan oranglain, agar meningkatkan *psychological well-being* dan tetap mencintai diri sendiri agar merasa puas pada bentuk tubuh yang dimiliki.
2. Bagi penelitian selanjutnya agar dapat meneliti mengenai ketidakpuasan bentuk tubuh antara *psychological well-being* dengan kriteria responden yang berbeda.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [2] Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: a longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 217–229.
- [3] Calhoun, J. F & Acocella, J. R (1995). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan..* Semarang: IKIP Semarang Press
- [4] Evahani, L. (2012). Hubungan antara body dissatisfaction ibu dan body dissatisfaction anak perempuan. *Calyptra*, 1(1).
- [5] Eliana, V.C., Markland, D., Silva, M., Coutinho, R., S., Vieira, P., Minderico, S, Cla'udia, Sardin, B., Lui's., Teixeira, J., & Pedro. (2011). Dysfunctional body investment versus body dissatisfaction: relations with well-being and controlled motivations for obesity treatment. *Journal of Motiv Emot*, 35, (4), 423-434.
- [6] Grogan, S. (2016). In *body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children, third edition*. London and New York: British Library.
- [7] Haugen, M., Brantsæter, A. L., Winkvist, A., Lissner, L., Alexander, J., Oftedal, B., Magnus, P., & Meltzer, H. M. (2014). Associations of pre-pregnancy body mass index and gestational weight gain with pregnancy outcome and postpartum weight retention: A prospective observational cohort study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 14(1), 1–11.
- [8] Iflacha Abdillah (2016). Hubungan antara body dissatisfaction dengan psychological well-being pada rejama. *Skripsi*.
- [9] Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well-being pada karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304–323.
- [10] Mezler, K., & Schutz, Y. (2010). Pre-pregnancy and pregnancy predictors of obesity. *International Journal of Obesity*, 34, S44–S52.
- [11] Rosen, J. C., & Reiter, J. (1999). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 63(2), 263–269.
- [12] Ryff, C. (1989). Happiness is everyhting, or is it ? exploration on the meaning of psychological well being. *Journal American Psychological Association*.

- [13] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- [14] Sugiyono, P. (2016). *Metode penelitian manajemen (pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi (mixed methods), penelitian tindakan (action research, dan penelitian evaluasi)*. Bandung: Alfabeta Cv.
- [15] Østbye, T., Peterson, B. L., Krause, K. M., Swamy, G. K., & Lovelady, C. A. (2012). Predictors of postpartum weight change among overweight and obese women: results from the Active Mothers Postpartum study. *Journal of women's health*, 21(2), 215–222.